

HVOR KAN JEG FÅ HJELP???



En oversikt over instanser -
For enklere å finne den hjelpen man trenger
når hjemmelivet oppleves utfordrende



BÆRUM KOMMUNE

Innhold:

Helsestasjonen Bærum kommune	s. 3
Familievernet på helsestasjonen	s. 3
PHT (Psykisk helseteam)	s. 4
Bærum helse og friskliv	s. 4
Bjørnegård Psykososiale senter	s. 5
Forebyggende familieteam, Vestre Viken HF	s. 5
PPT – Pedagogisk psykologisk tjeneste	s. 5
Politiet i Asker og Bærum	s. 6
Barnevernet, Bærum kommune	s. 6
Fastlegen	s. 6
BUP – Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk Bærum, Vestre Viken HF	s. 7
Asker og Bærum krisesenter	s. 7
Akutthjelp for barnefamilier	s. 8
Familievernkontoret	s. 8
NAV Bærum	s. 9
Røde kors – Ferie for alle	s. 9
Rask psykisk helsehjelp	s. 10
Aleneforeldreforeningen	s.10
Homestart	s.11
Av og til	s.11
Landsforeningen for uventet barnedød	s.11
Rådgivning, rus og psykisk helse	s.12
Statens barnehus, Oslo	s.12
Stine Sofie Senter	s.13
Alternativ til vold	s.13
Kontaktopplysninger Ås barnehage	s.14

HELSESTASJONEN, Bærum kommune

Kontakt egen helsestasjon

Helsestasjonen er et lovpålagt, gratis, lett tilgjengelig lavterskeltilbud til alle barn og deres foreldre, uavhengig av sosial tilhørighet. Helsestasjonen er en del av kommunehelsetjenesten som utøver planmessig helsefremmende og forebyggende helsearbeid mot barn i alderen 0-5 år, dette innenfor temaer som omhandler både psykisk og fysisk helse, i tillegg til sosiale forhold.

Det helsefremmede og forebyggende arbeidet omfatter:

- Helseopplysning
- Veiledning
- Helseundersøkelser og vaksinasjoner
- Oppfølging av sped- og småbarn med spesielle behov
- Oppfølging av foreldre med behov for utvidet støtte

Helsestasjonen kan også henvise videre til for eksempel PHT (Psykisk helseteam), Familievernet på helsestasjonen, fysioterapi, ergoterapi, Akutthjelpen og til spesialisthelsetjenesten. Foreldre kan ta kontakt med den helsestasjonen barnet går på.

FAMILIEVERNET på helsestasjonen

Kontakt egen helsestasjon

- Et lavterskeltilbud med 1 til 2 konsultasjoner for lettere samlivs- og/eller kommunikasjonsutfordringer i familien.
- Et tilbud til par, familier og enkeltpersoner
- Tilbyr samtaler om:
 - Parforholdet,
 - foreldresamarbeid,
 - når en + en blir tre,
 - barn i to hjem m.m

PHT (Psykisk helseteam)

[Kontakt egen helsestasjon](#)

Gir hjelp/behandling ut fra et løsningsfokuset perspektiv og innenfor en kort behandlingstid. Brukermedvirkning vektlegges. Er åpen for alle typer henvendelser.

Vanlige saker som meldes til PHT kan være:

- Stress og uro i forbindelse med graviditet og barsel
- Fødselsdepresjon
- Usikkerhet rundt foreldrerollen
- Bekymringer rundt barnet (søvnvansker, spisevansker, sinne, engstelse, utvikling)
- Belastninger i familien som skilsmisse, foreldrekonflikter eller dødsfall

BÆRUM HELSE OG FRISKLIV

[Friskliv senteret TLF: 97402798](#)

[Fastleger TLF: 67508750](#)

- Et kommunalt tilbud til alle i Bærum over 18 år som ønsker en livsstilsendring.
- Lettere psykiske utfordringer hos voksne.
- Kurs ift. belastninger/stress, depresjon og søvn.
- Nettbasert behandling, angst og depresjon.
- Psykologtilbud (inntil 6 timer).
- Forebygging/oppfølging alkoholmisbruk.
- Frisklivsresept med trening, kostholdskurs og røykesluttkurs

BJØRNEGÅRD PSYKOSOSIALE SENTER

Tlf.: 67807080

- Et kommunalt tilbud til personer over 18 år med psykiske helseutfordringer. En tilleggstjeneste for personer som er under behandling for psykisk lidelse.
- Et sosialt treffsted på Binna kafe på Bjørnegård med servering.
- Støttesamtaler med psykiatrisykepleier.
- Døgntjeneste med overnattingsmulighet for enkeltpersoner.

FOREBYGGENDE FAMILIETEAM, Asker og Bærum

Foreldre til småbarn tlf.: 95218870 / 66751670

- Helhetlig tilbud til gravide og småbarnsfamilier i Asker og Bærum
- For småbarnsforelder eller gravide som sliter med psykiske vansker
- For småbarnsforeldre eller gravide som har et problematisk forhold til alkohol eller andre rusmidler
- Har fokus på barn og foreldreskap, og har også tilbud til pårørende
- Trenger ikke henvisning fra lege.

PPT – Pedagogisk Psykologisk tjeneste, Bærum kommune

Sentralbord: 67504050

Ring konsultasjonstelefonen tirsdager fra 9-12, TLF: 90471368

- Det henvises som oftest til PPT i samarbeid med barnehagen, eller helsestasjonen når barnet ikke går i barnehagen.
- Ved bekymring for lærevansker, konsentrasjon/oppmerksomhet i barnehagen.
- Uro, utfordrende adferd i barnehagen.
- Ved bekymring for barnets utvikling kognitivt, sosialt og eller motorisk.

POLITIET I ASKER OG BÆRUM

Tlf. 02800

- Ved eller ved mistanke om mistanke om; vold, seksuelt misbruk eller barnebortføring.

BARNEVERNSTJENESTEN, Bærum kommune

Resepsjon: 67506800

Barnevernstjenesten kan hjelpe barn og foreldre hvor barn har behov for en bedre daglig omsorg.

Dette kan være hjelp som:

- Familieveiledning.
- En støttekontakt for barnet.
- En barnegruppe som gjør hyggelige aktiviteter sammen (støttekontaktgruppe).
- Besøkshjem, hvor barnet kan være noen helger.
- Evt. andre former for hjelp

FASTLEGEN

Kontakt egen fastlege

- Når du har bekymringer rundt din egen eller ditt barns fysiske og/eller psykiske helse.
- Fastlegen kan også henvise videre til andre instanser.

BUP – Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk Bærum, Vestre Viken HF

Ta kontakt med egen fastlege eller barnevernsleder

- Krever henvisning fra lege eller barnevernsleder.
- Ved alvorlig bekymring for barns psykiske helse.
- Små barn med mange risikofaktorer hos foreldre og miljøet rundt barnet.
- Ved behov for utredning og diagnostisk avklaring ift. et barns utvikling/tilstand.
- Gavide med mange og alvorlige risikofaktorer med tanke på omsorgsrollen

ASKER OG BÆRUM KRISESENTER

Besøksadresse: Veståsen 13, 1362 Hosle

Tlf: 67508383

E-post: abkr@baerum.kommune.no

- Et lavterskeltilbud for kvinner, menn og barn som blir utsatt for vold eller trusler om vold i nære relasjoner.
- Døgnåpen hjelpetelefon
- Samtaletilbud på dag og kveld uten henvisning
- Et trygt og midlertidig botilbud ved behov for beskyttelse
- Juridisk bistand
- Bistand til å kontakte andre hjelpeinstanser
- Samtaletilbud etter seksuelle overgrep
- Informasjon og kompetansehevingstiltak til hjelpeapparat og befolkning
- Krisesenteret gir et individuelt tilrettelagt tilbud.

AKUTTHJELP TIL BARNEFAMILIER

Tlf: 67508910 / 46809444

Akutthjelp til barnefamilier:

- Som har et akutt hjelpebehov.
- Når mor eller far er syk.
- Har barn under 12 år.
- Avgrenset periode inntil 14 dager (4 uker).

Dette er et lavterskeltilbud der hjelpen kommer raskt i gang.
Oppgaver som akutthjelpen ivaretar er:

- Samvær med barn.
- Avlastning for familien.

FAMILIEVERNKONTORET

For Asker og Bærum tlf: 46616150

For deg som trenger hjelp og informasjon om:

- Kurs og gruppeveiledning i familievernet
- Hjelp til parforholdet og familien.
- Veiledning til foreldre
- Mekling og foreldresamarbeid
- Sinnemestring
- Tryggere som pappa
- For godt nok foreldresamarbeid

NAV BÆRUM

Løkketangen 10 og 14

Publikumsmottak kl 11:00-15:00 mandag - fredag.

Tlf: 55553333

NAV kan bidra med:

- Økonomisk sosialhjelp som skal sikre deg hjelp til livsopphold hvis du ikke kan sørge for det selv gjennom arbeid eller andre inntektskilder.
- Bostøtte
- Trygdeordninger
- Tilbud om arbeid eller kurs

RØDE KORS – FERIE FOR ALLE

Mange barn får ikke de sosiale opplevelsene de trenger fordi familien strever økonomisk. Ferie for alle er et gratis ferietilbud til disse familiene.

Du kan ikke søke til Ferie for alle som privatperson, men må først henvende deg til ditt NAV-kontor, skolehelsetjenesten, barnevernstjenesten, sosialtjenesten eller andre offentlige instanser. De vil hjelpe deg videre og sende inn selve søknaden på vegne av deg og familien.

Ferie for alle-oppholdene arrangeres i skoleferiene.

USTYRSBODEN - BUA

Tlf: [90268268](tel:90268268), [man,tirs- og torsdag kl. 14-18](mailto:jonas.saga@baerum.kommune.no)

E-post: jonas.saga@baerum.kommune.no

Besøk: Dønskiveien 50, 1346 Gjøttum

En utlånsordning for sport- og fritidsutstyr.

BUA er et tilbud for barn og ungdom ved Bærum skolene. For å låne utstyr må du møte opp personlig slik at de kan tilpasse utstyret du skal låne. Det er fint om du oppretter en låneprofil før du kommer for å hente.

RASK PSYKISK HELSEHJELP

Tlf: 67504179 raskpsykiskhelsehjelp@baerum.kommune.no

(ikke send sensitiv informasjon per e-post).

Rask psykisk helsehjelp er Bærum kommunes tilbud til deg som har lettere psykiske vansker. Lettere psykiske vansker rammer en stor del av befolkningen i løpet av livet. Målet med Rask psykisk helsehjelp er å komme tidlig til, for å kunne forebygge mer alvorlige lidelser, og slik redusere belastningene for den enkelte og hans/hennes familie.

Aktuelle problemer kan være angst/bekymring, depresjon/nedstemthet, alkoholmisbruk, søvnproblemer, stress og belastninger, samlivsproblemer, utbrenthet og sorg.

ALENEFORELDREFORENINGEN, AFFO – Asker, Bærum og Follo

E-post: abf@affo.no

Organisasjonens hovedmålsetting:

- Styrke og sikre oppvekstvilkårene til barn med foreldre som ikke lever sammen.
- Bedre hverdagen til aleneforeldre og fremme like muligheter for en mer aktiv deltakelse i arbeids- og samfunnslivet.
- Fremme et godt samarbeid mellom foreldre som ikke lever sammen og legge til rette for gode støtteordninger som kan fremme en best mulig familiebasert omsorg for barn.
- Sikre god informasjon om de relevante rettigheter som berører aleneforeldretilværelsen, herunder om foreldre med hovedomsorgen for barn, foreldre med delt omsorg for barn, og samværsforeldre.
- Arrangerer aktiviteter og bygger nettverk for medlemmene

HOMESTART

Anne Katrine L. Johannessen
Tlf.: 93400890

- Et frivillig tilbud til barnefamilier med ulike utfordringer i hverdagen.
- Praktisk hjelp og samtalepartner.
- Besøk i hjemmet hver uke, 2-4 timer.
- Minst ett barn under skolealder.
- Familier med kronisk syke barn eller nedsatt funksjonsevne
- Støtten gis av frivillige og er gratis.

AV OG TIL

www.avogtil.no

For deg som ønsker å vite mer om godt alkoholvett rundt barn.
AV-OG-TIL har hele den voksne befolkningen som målgruppe i sitt arbeid.
Har fokus på hvordan alkoholbruk kan gå ut over andre enn den som drikker, særlig barn og unge. Vi vil derfor jobbe spesielt opp mot voksne som er i situasjoner der barn og unge berøres.

LANDSFORENINGEN UVENTET BARNEDØD

Tlf: 22 54 52 00 E-post: post@lub.no www.lub.no

Passer for deg som har opplevd å miste barn plutselig og uventet i svangerskapet, ved fødsel eller i sine første leveår.

LUB kan tilby:

Personlig oppfølging av LUBs ansatte

- Kontaktperson – en frivillig å snakke med
- Sorggruppe
- Seminarhelg for nylig rammede foreldre
- Lokale treff og familiesamlinger
- Tilbud til besteforeldre
- Sorgstøttmateriell

RÅDGIIVNING, RUS OG PSYKISK HELSE

Tlf: [67507655](tel:67507655)

Rådgivning, Rus og Psykisk Helse er en åpen og tilgjengelig tjeneste som kan bistå med kartlegging, kortvarig oppfølging og eventuelle henvisninger til andre hjelpeinstanser for innbyggere i kommunen over 18 år.

Målgruppen vil være personer med utfordringer knyttet til rus, psykisk helse eller andre sosiale problemer. Vi gir råd og veiledning til brukere, pårørende og samarbeidspartnere.

Rådgivning, Rus og Psykisk Helse kan tilby:

- Kartlegging og kortvarig oppfølging av enkeltpersoner ut fra individuelle behov.
- Vurdering og henvisning til ulike tiltak og tjenester i kommunen, spesialisthelsetjenesten og frivillig sektor
- Drop-in og rask hjelp
- Oppfølging av gravide med rusproblematikk
- Noe oppsøkende og utadrettet virksomhet
- Vi tar imot henvendelser fra brukere, pårørende og samarbeidspartnere

STATENS BARNEHUS - OSLO

Telefon: [22 70 56 50](tel:22705650)

E-post: barnehuset.oslo@politiet.no

For barn og ungdom når det er mistanke om at de kan ha vært utsatt for eller vitne til vold eller seksuelle overgrep. Tilbudet er også for voksne med utviklingshemming eller voksne som er særlig sårbare, samt ungdom som kan ha vært utsatt for tvangsekteskap eller kjønnslemlestelse.

Barnehuset tilbyr:

- Mottagelse og tilrettelegging for de som kommer til avhør
- Medisinske undersøkelser i barnevennlige omgivelser.
- Tverretatlig samarbeid før, under og etter avhør.
- Vurdering av behandlingsbehov.
- Oppfølging og behandling.
- Støtte og veiledning til barn og pårørende.
- Rådgiving og konsultasjon til offentlige aktører og privatpersoner.
- Fagutvikling og kompetanseheving om vold og seksuelle overgrep.

STINE SOFIE SENTERET

Tlf 37 29 40 90 post@stinesofiesenteret.no

www.stinesofiesenteret.no

Stine Sofie Senteret er et kurs- og mestringssenter for volds- og overgrep utsatte barn og unge. Her kan de komme sammen med sine trygge voksne og søsken. Tilbudet gjelder naturlig nok også de som bor i fosterhjem eller bor over lengre tid i beredskapshjem eller institusjon.

Målet med senteret er at kursdeltagerne, i trygge omgivelser, får oppleve glede og får ny kunnskap. Mestring og gode opplevelser sammen med andre skal danne grunnlag for å styrke deres egne ressurser.

Opphold på Stine Sofie Senteret er helt kostnadsfritt. Dette inkluderer også reise til og fra kursstedet. Kursene består av ulike aktiviteter for voksne og barn, med en god blanding av faglig innhold og rekreasjon.

Alle henvendelser vil behandles med diskresjon.

Kriterier for innvilget opphold:

- Utsatt for **fysisk vold, psykisk vold, vitne til vold** i nære relasjoner, og/eller utsatt for **seksuelle overgrep**.
- Følgere fra Statens Barnehus, fastlege, behandlende terapeut, barnevernstjenesten, Bufetat, bistandsadvokat, krisesenter, støttesenter mot incest og seksuelle overgrep, helsesøster eller tilsvarende.

ALTERNATIV TIL VOLD – Asker og Bærum

Telefon: 90 26 26 76 www.atv-stiftelsen.no

ATV Asker og Bærum gir behandling til voksne menn og kvinner som har et volds- eller aggresjonsproblem og bruker vold mot sin samlivspartner og/eller barn.

Tilbyr behandling til alle medlemmer av familien; både utøvere av vold, voldsutsatte voksne og barn, og ungdommer med volds- og aggresjonsproblemer. I individuell behandling og gruppebehandling sammen med andre som sliter med de samme problemene kan man bli klokere på seg selv og finne gode alternativer til vold.

KONTAKTOPPLYSNINGER TIL ÅS BARNEHAGE

Tjenesteleder:

Karin Elisabeth Svendsen

Tlf. 90856329

Avdelingsleder Vågebytoppen:

Vibeke Bakkedal

Tlf 92650287

E-postadresser til Ås barnehage:

aas.barnehage@baerum.kommune.no

karin.svendsen@baerum.kommune.no

vibeke.bakkedal@baerum.kommune.no

Hjemmeside til Ås barnehage:

<https://www.baerum.kommune.no/tjenester/barnehage/alle-barnehager/as-barnehage/>